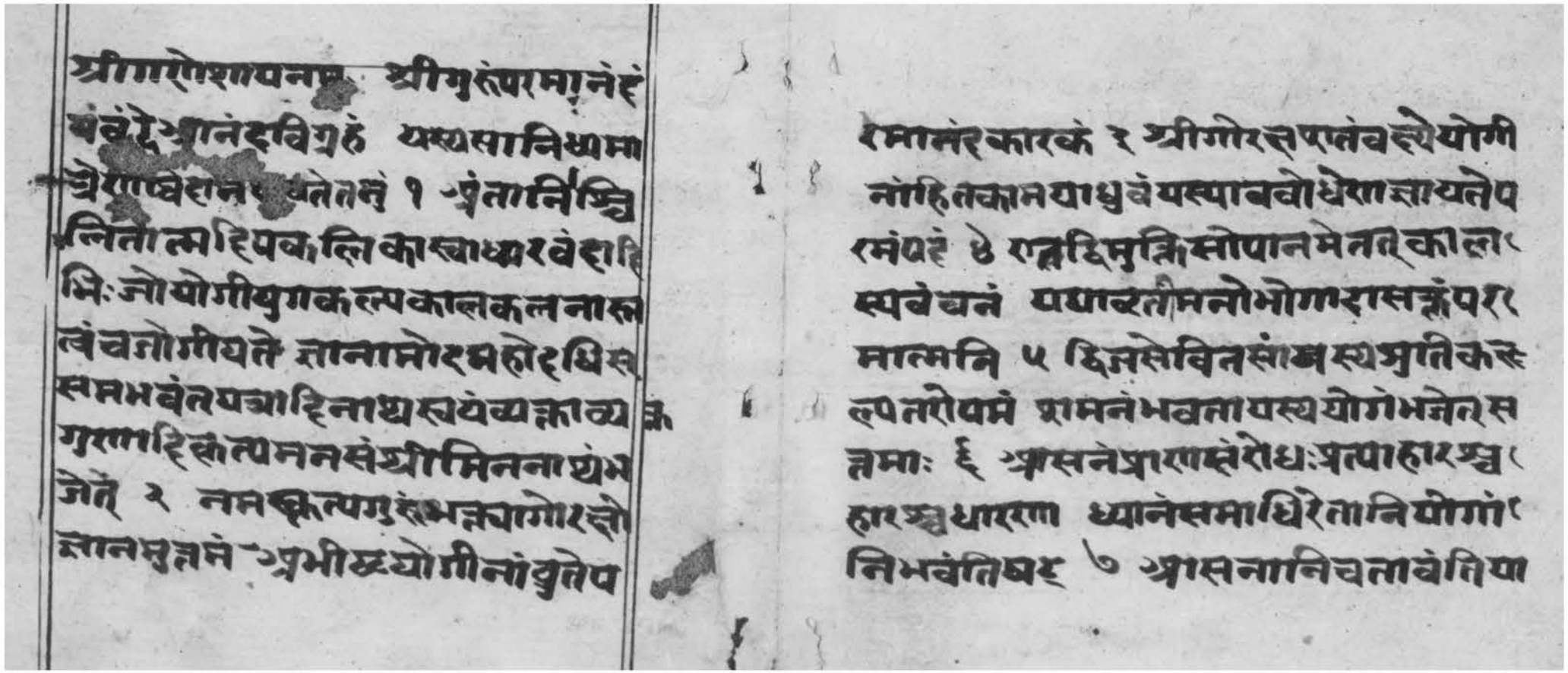
हठयोग: गोरक्ष शतक १०

कर्ता गोरक्ष

Page 26



Digitized with financial assistance from the
Government of Maharashtra
on 11 June, 2017

जीवंतोजीवजनेतवः एतेषामारविन्यासनमे
रानविज्ञानातिमहेश्वरः च चतुराशीतित
त्तागांमेकैकंकसमरात्तं ततःशिवेनपी
ठानांशोडशोन्नेषणेकृते २ आसनेभ्योस
मस्तेभ्योरुयमेतदुरात्ते एकंसिंहासनंप्रो
क्तंद्वितीयेकमालयानं १० योनिस्थानक
मेधिमूलघटितेकृत्वासनंविगृहं स्थानःसं
यमितेंद्रियोचलत्पाणपवनभुवोरंतां चैत
न्मोक्तकथाहभैरजनकंसिंहासनंप्रोच्यते

११ वामोरुपरिदक्षिणंचचरणंसंस्थाप्यवा
मंसदक्षोरुपरितस्यबंधनविधौप्रष्ठेकरा
भ्यांहठं अंगुष्ठौरुरयेनिधायचिबुकेनासा
ग्रमालोकयेद्दत्स्यवंधनविधौ[illegible]
धिविनायाकारयमिनोपआसनंप्रोच्य
ते १२ षटचक्रंषोडशाधारंत्रैलोक्यंव्योमपं
चकं स्वरेहेनेनज्ञानंतिकथंसिद्धांतियो
गिनः १३ एकस्तंभंनवद्वारंत्रिसूत्र्यंपंच
दैवतं स्वरेहेनेनज्ञानंतिकथंसिध्यंतियो
गिनः १४ चतुरंगुल्यादाधारंस्वाधिष्ठानं

वर्तुलेनाभौरशस्तंपद्मंसूर्यसंख्यादलेहरौ
१५ कंठेस्याल्लोऽपादलेभ्रूमध्येह्रिदलेन्यास
हस्रदलमाख्याते ब्रह्मरंध्रेमहापथे १६ आधा
रंप्रथमेचक्रंस्याधिष्ठानेद्वितीयकं योनिस्था
नेऽर्योमध्येकामरूपंनिगद्यते १७ आधारारव्यो
गुदस्थानेपंकजेचचतुर्दले तन्मध्येप्रोच्यतेयो
नि:कामाख्यासिद्धिवंदिता १८ योनिमध्ये
महालिंगंपश्चिमाभिमुखस्थिते मस्तकेमणि
२ वत्विंवंयोजानातिसजोगविन १९ नप्रचामी

करभासंतडिल्लेखेवविस्फुरत त्रिकोणं
तत्परंवह्निधामेदात्प्रतिष्ठिते २० यस्य
माध्येपरंज्योतिरनंतंविश्वतोमुखं तस्मि
न्हृष्टेमहायोगेयातायातोनविद्यते २१ स्वप्नेनभवेत्प्राणःस्वाधिष्ठा
नंतराश्रयः स्वाधिष्ठानाश्रयाद्स्मान्मे
रुमेवाभिधीयते २२ तंतुनामसिरावत्यो
नाभ्यङ्कंदेःसमुत्थया तन्नाभिमंडले
चक्रंप्रोच्यतेमणिपूरकं २३ दशपत्रारे

महाचक्रेपुराणपापेविवर्जिते तावत्तीवो
भ्रमत्येवयावन्नत्वे २७ कंदयोनिःखगांडवत तत्रनाडःसमुत्पन्न
ःसहस्रसंख्यासप्रति २८ तेषुनाडिसहस्रे
षुद्विसप्ततिरुत्तमाः प्रधानाप्राणवाहि
न्योभूयस्तासुस्प्तधास्मृताः २९ इडापिंग
लाचैवसुषुम्णाचतृतीयका गांधारीह
स्तिजिह्वापूषाचैवयशस्विनी ३० अलंबु
षा कुरुश्चैवशंखिनीदशमीस्मृता एता

न्नाडिमुख्यचक्रेशातत्त्वयोगिभिःसदा ३१
इडावामेस्थितभागेदक्षिणेपिंगलास्मृता
सुषुम्णामध्यदेशेतुगांधारीवामचक्षुषि
३२ दक्षिणेहस्तीजिह्वाचपूषाकर्णेचदक्षि
णे यशस्विनीवामकर्णेशंखिनीघ्राननेतथा
वामेचुषा ३० कुरुश्चलिंगदेशेचस्मृ
तमूलस्थानेतुवंशिनी यतद्वारंसमा
श्रित्यतिष्ठतिनिष्प्रभाग ३१ इडापिंग
लासुषुम्णाःप्राणमार्गेसमाश्रिताःस
तंप्राणवाहिन्यःसोमसूर्याग्निदेवताः

३२ प्राणोपानःसमानश्चोदानव्यानौच
वायवः नागःकूर्मोथकृकरोदेवदत्तोध
नंजय ३३ हृदिप्राणोवसेन्नित्यमपानो
गुदमंडले समानोनाभिदेशेत उदानःक
ठमध्यतः ३४ श्रोत्रेव्यानोत्वगादिषु धा
माःपंचवायवः प्राणाद्याःपंचविख्याता
नागाद्याःपंचवायवः ३५ उद्गारेनागआ
ख्यातःकूर्मउन्मीलनेस्मृता कृकरःक्षु
त्कृतेसेयोदेवदत्तोविजृंभणे ३६ नजहा
तिमृतंवापिसर्वत्रापिधनंजयः एतेना

५

पिसर्वासुभ्रमतेजीवरूपिणः ३७ श्राह्निश्नो
भुजदंडेनयथोत्क्षिपति कंदुकः प्राणापान
समाहिस्तथानीवोनतिष्ठति ३८ प्रा
णापानवशोजीवोऽधश्चोर्ध्वंधावति॥
धानरहितमार्गेण वंचलात्यान्नहृष्यते
३९ एतुवदेवयथाप्यनोगतोप्याकृष्यते
पुनः गुणवद्रूपस्तथाजीवःप्राणयोगेन कृ
ष्यते ४० श्रपानःकर्षतिप्राणंप्राणो
पानेघकर्षति ऊर्ध्वाधःसंस्थितावेतौयो
गानांतिसमुत्सृगः ४१ हकारेणबहिर्या

५

नि सकारेण विशेत्पुनः हंसहंसेत्यतोमं
त्रेनी वोगपतिसर्वेश ४२ अष्टशतानिरे
वारत्रीसहस्राणयेकविंशतिः एतन्से
ख्यान्वितंमंत्रेनीवोगपतिसर्वेश ४३ अ
नपानामगायत्रीयोगीनांमोक्षदायिं
नी प्रस्थाःसंकल्पमात्रेणसर्वपापैर्मु
च्यतेऽप्रेनयासहस्रोत्तानेनभूतेनभवि
ष्यति ४४ कुंडलिन्यासमुद्रूतागायत्री
प्राणधारीरणी प्राणविद्याप्रहाविद्याय
स्तांचेतिसयोगयित ४५ कंदोर्द्धकुंडली

प्राग्निरोधाकुंडलाकृतिः ब्रह्मद्वारमुखेनि
त्यंमुखेः [illegible]
येनद्वारेणगंतव्यंब्रह्मद्वारमनामयं मुखे
नाच्छाद्यतद्वारंप्रसुप्तापरमेश्वरी ४८ प्रसु
प्तायोगिनांनित्यंसामनुस्मा[illegible] सविबु
द्धासाद्यब्रजत्यूर्द्धंहंसयुक्त्यया ४९ प्रसु
प्तंगमकारेणपरमंतेनतानिभाशुभा प्रबु
द्धयोगेनब्रजत्यूर्द्धंसयुक्त्यया ५०
द्वारंयेन्द्रापरंतेनयथाकुंविकिंप्रहठात्
कुंडलिन्यातथायोगीमोक्षद्वारंभेदये

मारुतः
सहः ४

निसकारेण विशेत्पुनः हंसहंसेत्यनोमै
त्रेनी योजपति सर्वेषा ५२ अष्टशतानिरे
वारत्री सहस्राणेकविंशतिः एतन्से
ख्यान्वितमंत्रेनीयोजपति सर्वेषा ५३ अ
मपानामग्रयत्री योगीनोमोक्षदायिं
नी १ अस्याः संकल्पमात्रेण सर्वपापैमु
च्यते ऽऽप्रेनया सहशो ज्ञानेनभूतेनभवि
ष्यति ५५ कुंडलिन्यासमुद्रणागयत्रीं
प्राणधारीरणी प्राणविद्याप्रहविद्याय
स्तांवेत्तिसयोगवित् ५६ कंहोंहंकुंडली

शक्तिरूपाकुंडलाकृतिः ब्रह्मद्वारमुखेनि
त्यंमरुवेः [illegible]
येनद्वारेणगंतव्येब्रह्मस्थानमनामयं मुखे
नाच्छाद्यतद्वारंप्रसुप्तापरमेश्वरी ५८ प्रबु
द्धाक्रियोगेननमनसामनुसा[illegible] सविबद्धु
रामास्यब्रजन्मूर्द्धंहंसषुम्नया ५९ प्रसु
प्तंगमनकारणंप्रतेनानिभाशुभा प्रबु
द्धक्रियोगेनब्रजन्मूर्द्धंसषुम्नाया ५०
द्वारंयेत्कपाटेनयथाकुंविकीणहठात्
कुंडलिन्यातथायोगीमोक्षद्वारंभेद्ये

मारुतः
सहः ४

त्र ॥ ५१ कृत्वासंपुटितौकरौहठतरंवक्त्र
नुपप्रासनेपादंवस्यसिनिधायचिबुकं
ध्यानेचतनचेतसि वारंवारमपानमू
र्ध्वमनिलंप्रोच्चारयेत्पुरिते मुंचनप्राण
मेवैतिबोधमतुल्लेशक्तिः प्रभीरतः ५२
श्रृंगनोमर्दनेकृत्वाश्रमसंजातवारि
णा कर्कशस्नेहवर्णत्यागीस्त्रीभोजन
माचरेत ५३ वृक्षचारिमिताहारीत्यागी
योगप्रायणः श्रद्धादुर्भवेन्सिद्धोना
त्रकार्यविचारणा ५४ सस्निग्धमधुरा

हारंचतुर्थांशविवर्जितं भुंजतेसुरसंप्रीत्यैमि
ताहारीसउच्यते ५५ केरोर्हकुरलीशक्तिरय
माकुंडलाकृति वैचनाथचमूतानोयोगी
नोमोहासक्ता ५६ महामुद्रानोमुद्रामी
यानेनसलंधरं मूलबंधंचयोवेतिसयोगिः
नोमोक्षिभाजन ५७ [illegible]
नसंपीडंयोनिमाकुंचयेदूर्ध्वं प्रयानमूर्ध्व
माकृष्यमूलबंधोयंधीयते ५८ प्रयो
नप्रणयोरैक्यमुपयान्मुक्तपुरीषयोः युवा
भवतिरधोविसननंमूलबंधनात ५९ उ
डीनेकुरुतेयस्मात्वीप्रांतमहारकाः उडी

यानेरेवस्यात्सत्पुमांसंगकेसरी ६० उद्गतत्व
श्चिन्नेभोगंधोनाभेर्निगद्यते उड्डियानोस्
येवधस्तत्रबंधोविधीयते ६१ वधूप्तिहिरा
जालमधोगामिनभोजले ततोजालंधरोबं
धोकंठेदुःखौघनाशनः ६२ नालंधरेकृते
बंधेकण्ठसंकोचहस्तो नपीयूषंपतत्यग्नौ
नवायुःप्रकुप्यति ६३ कपालकुहरेजिह्वा
प्रविष्टाविपरीतगा भ्रुवोरंतर्गताहृष्टिर्मु
द्राभवतिखेचरी ६४ नरोगोमरणंतस्यन
निद्रानक्षुधातृषा नवमूर्छाभवेत्तस्यो
न्मुद्राचेन्नखेचरी: ६५ पीत्वापतेनसद्गोक्षे

ननवल्लिपतिकर्मरंग चाध्वनेनसको
न्यपियोमद्रांवेत्तिखेचरीं ६६ चित्तंचरं
त्रिखेयस्मान्मुद्रांखेचरीतिखेचरा तेनेयं
खेचरीमुद्रासर्वसिद्धैर्नमस्कृता ६७ विं
ध्यमूलपरीरंध्रशिरास्तत्रप्रतिष्ठिता
: भावयंतिपरीतांशिरंध्रापारंतत्तमस्त
के ६८ खेचर्यामुद्रितेयेनविवरंलंवि
कोर्ध्वतः नतस्यसरतेविंदुःकामिन्यालिं
गितस्यव ६९ यावद्बिंदुस्थिरोदेहे ता
वान्मृत्युभयेकुतः यावद्बद्धानभोमुद्रा
नावद्बिंदुर्नगच्छति ७० चलितोपिस्व

कंविंदुःसंप्राप्तश्चकृतापनः पुनस्मूर्छ
तेपक्वयानिरूढोयोनिमुद्रिया ७१ स
पुनर्द्विधोविंदुःपांडरोलोहितस्तथा
पांडुःशुक्लनिभश्चाकृलोहितारुणमरु
रत्नः ७२ सिंदूरसंकाशःसिंदूरस्था
नेस्थितोरजः पालिस्थानस्थितोवि
द्रुमपीरेकंचनदुर्लभं ७३ विंदुःशिवो
रजशक्तिःसिंदूरिंदूरजोरविः उभयोःसं
गमोहेवप्राप्तेपरमपदं ७४ वायुना
शक्तिचारेणप्रेरितंचयद्रजः याति
विंदुसहैकत्वंभवेत्सिद्धयपुस्तदा ७५

शुक्लंचंद्रेणसंयुक्तंरजःसूर्येणसंग
तं तयोःसमरसैकत्वंयोनानाति
संयोगसिद्धं ७६ प्रोधनेनादिनालं
स्यचात्मनंचेंद्रसूर्ययो रसानांशोष
णंचैवमहामुद्राभिधीयते ७७ वक्षो
न्यस्तहनुःप्रसीदसुचिरंयोनिंवामां
घ्रिलग्नकरांभ्यामनुधारयन्प्रसरितं
पादंयाम्यंसिलं आपूर्य्यप्रनसेज
नकुक्षियुगलंवध्वापत्निरेचयेत्प
व्याधिविनाशिनीसमतिंमुद्रा

रणंकथ्यते ७८ चंद्रांशेनसमभ्यस्यस्
र्यांशेनाभ्यसेत्पुनः यावत्तुल्यंभवेत्संख्या
तनोमुद्रांविसर्जयेत् ७९ नहिपश्यमप
श्यंवारसासर्षपिनीरसा अपिभुंजंविषं
घोरंपीयूषमिवनीर्व्यते ८० क्षयकुष्ठगु
दावर्तान्गुल्मान्नीरुंपुरोगमा नस्यरोगां
:क्षयेणातिमहामुद्रांतथोभ्यसेत् ८१ ग्रंथि
नेयंमहासिद्धिकरीनराणां गोपनीयाप्रय
त्नेननरेणायस्यकस्यचित् ८२ पद्मास
१० नेसमारुह्यसमकायशिरोधरः नासा

ग्रस्थिरेकांतेजपेदोंकारमत्यपे ८३ भूर्भुवः
स्वरिमेलोकाःसोमसूर्याग्निरेवता यस्य
मात्रासुतिष्ठंतितत्परंज्योतिरोमिति ८४
संध्यास्त्रिस्रश्चयःकालुलास्त्रयोरेवास्त्रि
यःस्वरा त्रयोवेदास्थिताएवत्रतत्परंज्योति
रोमिति ८५ क्रियाज्ञानतथाज्ञानात्रा
सीरौद्रीचवैष्णवी त्रिधापरात्मिःस्थिता
यत्रतत्परंज्योतिरोमिति ८६ अकारश्च
उकारश्चमकारोविंदुसंज्ञकः त्रिधामा
त्रास्थितायत्रतत्परं[illegible]रोमिति ८७

वघसातत्रयेरीनेवपुद्यात्तत्समभ्यसेत्
मनसातत्स्मरेन्नित्यतत्परंज्योतिरोमिं
ति ८८ मृविर्वाण्यग्निर्वीपियोजपेनप्र
णवंसदा नसलिप्यतेपापेनपद्मपत्रमि
वांभसा ८९ चलेवातेचलेहृदूनिश्चले
निश्चलोभवेत् योगीस्थाणुत्वमाप्नोति
ततोवायुंनिरुधयेत् ९० यावद्वायुःस्थि
तोदेहेतावज्जीवनमुच्यते मरणंतस्यनि
ऋंतिस्ततोवायुंनिरुधयेत् ९१ यावद्व
ह्मरंध्रेतावच्चित्तंनिरामयं यावद्दृष्टि

भ्रुवोर्मध्येतावत्कालभयंकुतः ९२ मृत्यु
कालभयाकुलाप्राणायामपरायणाः यो
गिनोमृनयश्चैवततः प्राणंनिरुंधयेत् ९३
घटत्रिप्रहंगलोहंसप्रयाणंकुरुतेवहिः
वामरंध्रेणमारुतंततः प्राणोविधीय
ते ९४ ॐभूमेतियहास्वंनाडिचक्रंमला
कुलं तेरेचनाद्यतेयोगीप्राणसंग्रहणो
त्तमः ९५ बहूपसर्गस्तनोयोगीप्राणंचेद्वि
लपूरयेत् धारयित्वायथाशक्तिभ्रूयः सू
र्योगरेचयेत् ९६ अथतंरश्मिसंकाशं

गोक्षीरधवलोपमं ध्यात्वाचंद्रमसोर्द्विवं प्रा
णवामेसुखीभवेत् ९७ दक्षिणोच्यासमा
क्रम्यापूरयेदुदरंशनैः कुंभयित्वाविधाने
नपुनश्चेद्रेचयेत् ९८ प्रत्यक्लस्फोलन
ज्वालापूर्णमादित्यमंडलं ध्यात्वानाभि
स्थितेयोगीप्राणायामेसुखीभवेत् ९९
प्राणंचविडयापिबेत्परिमितंभूयोन्यथा
रेचयेत्पिंगल्यासमीरणमुत्सृज्यसू
त्यजेद्रामया सूर्योचंद्रमसोरनेनविधि
नाविंबहृदंधायेत् स्नानादिगरणाःभ
वेत्तियमिनोमासत्रयादूर्द्धं १०० यथै

धारणंवायोरनलस्यप्रदीपनं नाडी
मिष्यन्निरत्नंजायतेनाडिशोधनात्
१०१ प्राणोहृदिस्थितोवायुरपानस्यत्रि
रेधनात् एकयासमयोमात्रोह्रासवृ
द्धिसमोगतिं १०२ रेचकःपूरकश्चैवकुं
भकैःप्रणवात्मकः प्राणायामोभवेत्त्रेधा
मात्राह्रस्वादिसंयुतः १०३ मात्राह्रस्वा
संयुक्तोनिष्कलःरविकरो रोधनाल
मनसंतोज्ञातव्योयोगिभिःसदा १०४ पू
रकंह्रस्वंकुर्यात्कुंभकंषोडशात्मकं

रेचकंस्यादथोंकारः प्राणायामस उच्यते १०५
अधमेष्ठादशीमात्रामध्यमेद्विगुणामता
उत्तमेत्रिगुणाप्रोक्तप्राणायामस्यनिर्णयः॥
१०६ अधमेचघनोघर्मःकंपोभवतिमध्यमे
उत्तमेस्थानमाप्नोतिततोवायुंनिरुंधयेत् १०
७ बहुपप्रासनोयोगीनमस्कृत्यगुरुंशिवं
नासाग्रदृष्टिरेकाकीप्राणायामसमभ्यसे
त् १०८ ऊर्ध्वमाक्रम्यचापानंवायुंप्राणेनि
योजयेत् ऊर्ध्वमानीयतेपद्मासर्वपापैःप्र
मुच्यते १०९ द्वारणंनवकंनिरुद्धमहतं

पीत्वाहठंधारितेनीत्याकाशमपानवद्भ्रसहि
तंपद्मासमुच्चालितं श्रात्मध्यानपुरस्त्वेने
नविधिनाविन्यस्यमुर्द्धिधुवंयावन्निष्ठति
नावदेवमहातांसंघनसंस्तूयते ११० प्रा
णायामोभवत्येवंपातकंधनपावकः मवो
दधिमहासैन्तःप्रोच्यतेयोगिभीःसदा १११
श्वासेननरजोहंतिप्राणायामेनपातकं॥
विकारंमानसंयोगीप्रत्याहारेणमुच्यते
११२ धारणाभिर्मनोधैर्य्यध्यानाच्चैतन्य
मद्भुतंसमाधौमोक्षमाप्नोतित्पत्काकर्म

शुभाशुभं ११३ प्राणायामस्त्रिधाख्यातः पूरकः कुंभकस्तथा
रेचकः प्रकीर्त्तितः प्रत्याहारस्त्रिधाख्यातः धारणा च त्रिधा
यतेधारणाशुभा ११४ धारणास्थिरतापी
ठंध्यानंध्यानविशुद्धयर्थं ध्यानहानरतार्केनै
वस्समाधिरभिधीयते ११५ यत्समाधौफले
ज्योतिरनंतंविश्वतोमुखं तस्मिन्दृष्टे किं
यत्कर्मणातायातंनविद्यते ११६ संवरू
सनमेरुमंधिपुगलंकरणंक्षिनासापुटं ह
रणंगुलिभिर्निरुध्यपवनंवक्त्रेणचापूरि
ते धत्तावक्षसिवक्षणानसहितंमुर्ध्निस्थि

तंधारयेत्स्वयातिविशेषतत्त्वसमन्वितं
तंयोगीस्थिरचित्तःनाशयः ११७ गगनं
पवनेप्राप्तेध्वनिरुत्पद्यतेमहान् घंटासी
नंप्रवाद्यानांतदासिद्धिरद्भुतः ११८ प्रा
णायामेनयुक्तेनसर्वरोगक्षयोभवेत् अ
युक्ताभ्यासयुक्तेनसर्वरोगस्यसंभवः ११९
हिक्काकासश्चशूलार्श्वसशिरःकर्णाक्षि
वेदनाः भवंतिविविधारोगाःपवनस्य
व्यतिक्रमात् १२० यथासिंहोगजोव्या
घ्रोभवेद्वश्यःशनैःशनैः अन्यथाहंहिनाशका

रंतथा वायुश्चसेवित १२१ युक्तंयुक्तंत्य
जेद्वायुंयुक्तंपुक्तंचपूरयेत युक्तंपुक्तंचैवश्री
यातस्वेसिद्धिमवाप्नुयात १२२ चरतोव
स्वरादीनांविषयेषुयथाक्रमं तत्प्रत्याहृ
रणंतेषांप्रत्याहारःसउच्यते १२३ यथा
त्वरतीयकालस्थोरविःप्रत्याहरत्यभी त्व
तीयंगेस्थितोयोगीविकारंमानसंतथा
१२४ अंगमध्येयथायोगानिकुर्मसंकोच
येधुवं योगीप्रत्याहरत्येवमिंद्रियाण्ये
१५ तथात्मनो १२५ अथोल्पमथवालो १५

ल्पंयंयंस्वारतिंजिह्वा तंतंमात्मेतिवि
ज्ञायप्रत्याहारेतियोगवान १२६ यंयंश्र
ोत्रंतिकरंणंघ्राणंप्रियंप्रीयंमेवा तंत
मात्मेतिविज्ञायप्रत्याहारेतियोगवान
१२७ अंमेध्यमथवामेध्यंयंयंपश्यतिच
क्षुषा तंतंमात्मेतिविज्ञायप्रत्याहारेति
योगवान १२८ अस्पृश्यमथवास्पृश्यं
शीतंस्पृशतिचर्मणा तंतमात्मेतिविज्ञाय
प्रत्याहारेतियोगवान १२९ अंगंधमथवा
गंधंयंयंजिघ्रतिनासिका तंतमात्मेतिवि

ज्ञायप्रत्याहारेतियोगवान १३० वेद्रा
तमयिंधारंप्रत्याहारेतिभास्करः यत्प्रत्या
हरणंतस्याः प्रत्याहारःसउच्यते १३१ इ
कास्त्रीभुज्यतेहभ्यामागताचेइमंडले
त्रतीयोयःपुमांस्ताभ्यांसभवेदजरामर
१३२ नाभिरेशेवसत्येकोभास्करोद्व
नात्मकः श्रमत्नात्मास्थितोनित्यंताल
मूलेचचंद्रमा १३३ चर्वत्यधोमुखप्लेहो
रक्षात्पूर्वमुखोरविः सात्म्यंकारकांत
१६ त्रयेनपीयूषमाप्नते १३४ चर्वन्यधोमु

ऊर्ध्वेनाभेरधस्तालुरूर्ध्वभानुरधःशशी
करणंविपरीतारव्यंगुरुवाक्योनलभ्यते
१३५ त्रिधावधोरश्मोयत्रैरवीतिमरा
स्वनः श्रनाहतेचतत्चक्रंहृत्येयोगी
नोविदुः १३६ श्रनाहतमतिक्रम्यगते
वमणिपूरकं प्राप्तेप्राणेमहापद्मयोगे
वमम्रतायते १३७ ऊर्ध्वोऽधःपत्रप
मगलितंप्राणाहवाप्नुस्थानऊर्ध्वास्योर
सनांनिधायविधिवत्रुन्निपणंचिंतये

त्र ततकल्पोक्तकल्पाञ्जलेवमिमलेमि
क्काकुलंयः पिवेत निर्दोषःसम्रणालको
मलवपुर्योगीचिरंजीवति १३८ काकचं
चेवरास्यनपीतलंपीतलंपिवेत प्रा
णायामविधानेनयोगीभवतिनिर्जरः
१३९ रसनातालुमूलेनयःप्राणमनि
लंपिवेत ग्रहोर्इनभवेत्तस्यसर्वरो
गस्यसंक्षयः १४० विशुद्धेपरमेचक्रे
ध्यात्वासोमलामृतं उन्मार्गेनलोजौ

निषेवयित्वामुखेरवे १४१ विशदेनस्य
नासंसौनेमल्पंशुद्धिरुच्यते ग्रभ्रतंकं
रेरेक्त्वानासांतेसुधिरंक्रमात १४२
ग्रभ्रतंकंहरेरेक्त्वानासांतेशुधिरंक्रमात
स्वयमासत्यलितंयातिवर्तयित्वामु
खंरवेः १४३ ॐहूंसोमकलाग्रलेसु
विमलेकंठस्थलाहूंतो नासांतेशु
धिरेणयातिगगनद्वारंततःसर्वतः ॐ
हूंस्योमुखीसन्निपत्यनिजरामृत्यानः
पारःविवरेवयःकुरुतेजितेंद्रियचयौ

नैवास्तितस्यक्षयः १४९ ऊर्ध्वंनिष्कोशि
रंछित्वासोमपात्रंकरोतियः मासार्द्धेन
नसंदेहोमरणंजयतियोगवित् १५० वर्ष
मूलविलंयेनतेनविघ्नोविलोकितः अ
जस्रमरमाप्नोतियथाऽवसुरवोहरः १५१
संपीड्यरसनाग्रेणरन्ध्रंतविलंमह
त ध्यात्वामृतमणिंदेवींठरमासेनक
विर्भवेत् १५२ सर्वद्वारणिबध्नातिनर
र्धारितंमहत नमुंचत्यमतंकापिस
यथाऽवधारणा १५३ वंवतियहिले

विकाग्रमणिसंज्ञिकोरम्यंहिनीसद्वार
वदुकास्तल्लोमसहस्रणिसिक्तागमावा
न्यथा आधीनोहरंजनरूपमनेक्ष
स्वागमोद्वीरणंतस्यस्यात्मरत्वमट्ट
गुरुणीतेसिद्धांगनाकंठरंग १५४ अम्र
तापूर्णदेहस्ययोगीनोद्विद्विवासरात
रुंद्रवत्तेतेरेतोपातिनाद्विगुरुणोदय
: १५५ इंधनानियथावह्निस्तैलवर्त्ति
वरीपकः तथासोमकलापूर्णोदेहो
देहमसंचति १५६ नित्यंसोमकला

पूर्णशरीरंस्थयोगिनः तस्यैकमात्रेऽपि
दृष्टस्थविशेतस्यमसर्पति १५२ श्वास
नेमनसमायुक्तः प्राणयामेनसंयुतः प्र
त्याहारेणसंपन्नोधारणांचसमभ्यसेत
१५३ इत्येवंभूतानोधारणांचप्रथक
प्रथक मनसोनिश्चलत्वेमधारणा
साविधीयते १५४ यांपश्चिहरितालहे
मरुचितातखेलकारान्वितासंयुक्तांक
मलासनेनहिवतः कोणास्थिस्थापिं
१९ नी प्रारंभतत्रविलीयपंचघटिकंचिंता

न्वितेधारयेद्यास्तेभकरीसदाक्षितिज
येकुंडोदुबोधारणा १५५ अर्द्धेदुप्रति
मेचकुरंधवेलकंठयुतत्रस्थितंयत्पीयू
षबकारबीजसहितंयुक्तंसदाविद्मु
ना प्रारंभतत्रविलीयपंचघटिकंचिंता
न्वितेधारयेद्यादुःसकालकूटनरमां
सादाहरणीधारणा १५६ यत्रास्थि
तमिंद्रगोपसदृशंसत्वोत्रिकोणान्वलंते
नोरेफयुतंप्रवालरुचिरंरुद्रायसं
गते प्रारंभतत्रलीलीयपंचघटिकं

चिन्तान्वितेधारयेद्ब्रह्मवह्निनयेत्सर्व
"धतेचैप्यान्तरीधारणा १५७ यद्विन्द्रो
ननपेनसन्निभमिदंरतेभ्रुवोरंतरेतत्व
ायमयंयकारसंहितंनत्रेश्वरोरेफता
प प्रारणंतत्रविलीयपंचघरिकंचिंता
न्वितेधारयेद्ब्रह्मरंध्रगमनेकरोतियमि
नोस्याद्वापवीधारणा १५८ ग्रीकां
संशचिशुद्धवारिसदृशंयद्बुलरंध्रेस्थि
तंतन्नादेनसहाग्निबे नसहितंतत्वं
हकारान्वितं प्रारणंतत्रविलीयपंच

घरिकंचिन्तान्वितेधारयेद्ब्रह्मरंध्रेसकपाट
पाटमपदुःप्रोक्तानभोधारणा १५९ क्षंभि
नींद्रावनीचैवरहनीभ्रामनीतथा शो
षणीचभवत्येताभूतानांपंचधारणा
१६० कर्मरणामनसाबाचाधारणा
: पंचदूर्लभाः विज्ञायसतंतयोगीस
र्वदुःखैप्रमुच्यते १६१ स्मृत्यैवसर्व
चिंतायाःधारेकोपिगुणे यविनै
निर्मलाचिंतातद्ध्यानंप्रचक्षते।
६२ द्विविधंभवतिध्यानंसकलंनि

कलेतथा सकलेचर्णभेदेननिःकलं
निर्गुणंभवेत् १६३ श्रुतस्मृतिषु
स्थाणुसुखासने समत्वंचशरीरस्य
ध्यानमुद्दिश्यते १६४ अधारंप्रथ
मंचक्रंस्वर्णाभंचतुर्दलं कुंडलि
न्यासमायुक्तंध्यात्वामुच्यतेकिल्वि
षैः १६५ स्वाधिष्ठानेचषट्चक्रेस
नागहृद्दृष्टिरा
त्मानंध्यात्वासंक्षोभयेज्जगत् १६६ त
रणाहित्यसंकासेचक्रेचमणिपूरके

नासाग्रदृष्टिरात्मानंध्यात्वायोगी
सुखीभवेत् १६७ हृत्पद्माख्ये
तेषोभूप्रचंडरवितेजसं नासाग्रे
दृष्टिमारायध्यात्वात्मयोभवे
त् १६८ विद्युत्पुंजलसत्प्राणा
पानविभेदनः नासाग्रदृष्टिरा
त्मानंध्यात्वाब्रह्ममयोभवेत् १६९
सततंशुद्धिकामध्येविमृद्दीपक
प्रभे नासाग्रदृष्टिरात्मानंध्यात्वा
मत्युंप्रमुच्यति १७० सवर्तीय
वसंपूर्णंस्वेविकावेष्टनेदले ना

सम्यग्दृष्टिरात्मानंध्यात्वामरत्वंप्र
मुच्यति १७१ भ्रुवोरंतर्गतंरेवं स
न्नासिकाशिखोपमं नासाग्र दृ
ष्टिरात्मानंसमयोभवेत १७२ ध्या
येन्नीलनिभंनित्यंभ्रूमध्येपरमेश्व
रं आत्मानंविजानप्राणोयोगी
योगमवाप्नुयात १७३ निर्गुणं
वशिवेशांतंगगनेविस्तीर्णमरवे
नासाग्रदृष्टिरेकाकीध्यात्वाब्रह्म
समोभवेत १७४ श्लोकार्धंयत्र
पादःस्यात्तत्राप्यर्धचक्रमुच्यते तत्रा

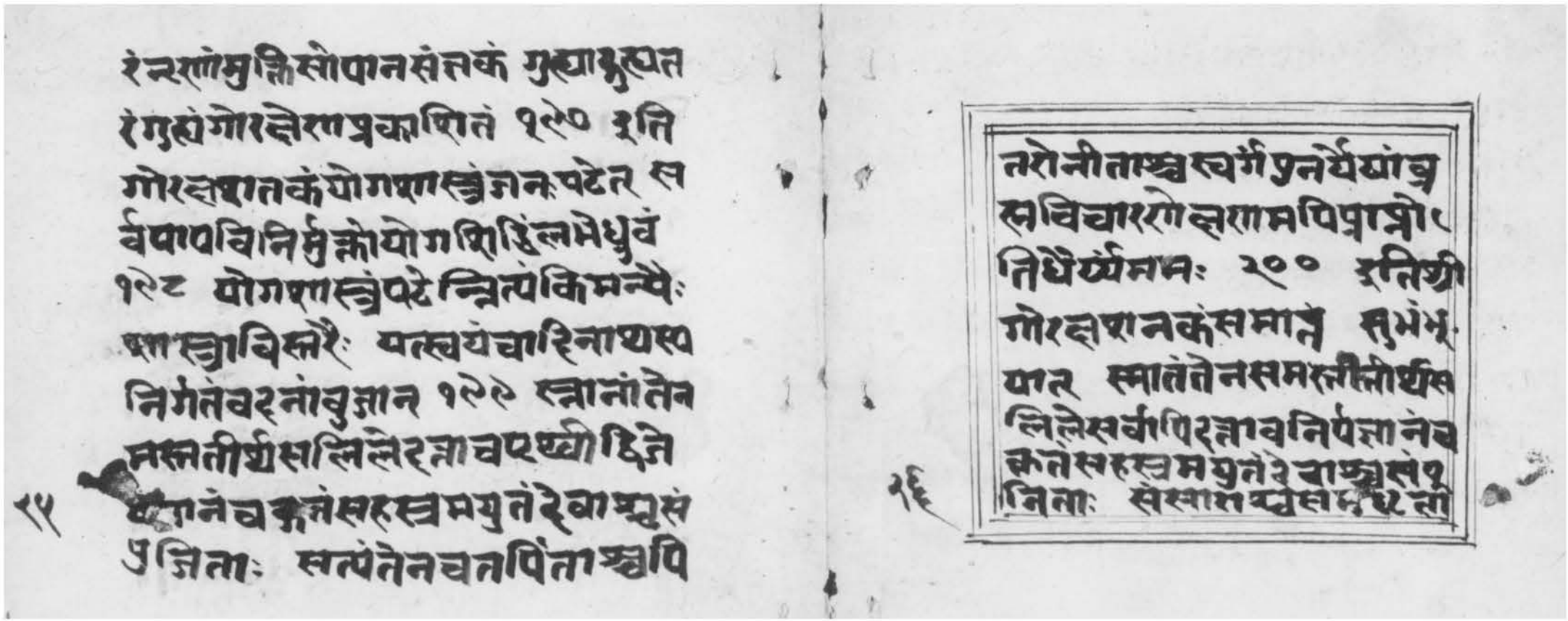
त्मानंशिवंध्यात्वायोगीमुक्तिमवाप्नुयात
१७५ निर्मलंगगनाकारंमरीचिज
लसन्निभं आत्मानंसर्वगंध्यात्वायो
गीमुक्तिमवाप्नुयात १७६ मुरमेरुचना
भिश्चरत्यनेचेद्मूर्धतः यैरीकालंवि
कास्थानेभ्रूमध्यंचनभोविलं १७७ क
थितानिमयैतानिध्यात्वास्थानस्थाना
नियोगिभिः उपाधित्वयुक्तानिकु
र्वंत्यकुण्ठमोक्ष्यं १७८ एवंब्रह्मात्म
कंत्योतिःशिवज्योतिरनुत्तमं ध्यात्वा

स्मात्वाविमुक्तःस्यादितिगोरक्षभाषितं
१७९ अश्वमेधसहस्राणिवाजपेयशतानि
चनिव रुद्रस्यध्यानयोगस्यकलां
नार्हंतिषोडशीं १८० उपाधिश्चतथा
तत्वंह्ययमेतदुपास्ते उपाधिप्रोच्यतेव
र्णस्तत्वमात्माविधीयते १८१ उपाधे
रन्यथाज्ञानेतत्वसंस्थितिरन्यथा स
मस्तोपाधिविध्वंसोसद्भ्यासेनजा
यते १८२ पञ्चारीनांचतन्मात्रेणाव
२२ रुकर्णास्थिस्थिते तावदेवस्तेध्या

नंसमाधिःस्यात्ततःपरं १८३ धार
णापंचनाडीभिध्यानंषष्ठिनाडिकं
दिनद्वयेनकेनस्यात्समाधिप्राण
संयमात १८४ यत्सर्वद्वंद्वयोरैक्यं
जीवात्मापरमात्मनोः समस्तनष्ट
संकल्पःसमाधिसविधीयते १८५
भ्रुवुसेंधवयोरैक्यंयथाभवतियोग
नः तथात्ममनसोरैक्यंसमाधिरभि
धीयते १८६ यत्रासंक्षीयतेप्राणो
मनस्तत्रविलीयते यत्रसमस्तस
त्वंचसमाधिसविधीयते १८७

नगंधनरसंरूपंनचस्पर्शंननिस्वनं ना
त्मानंचपरंचेन्द्रियोगियुक्तसमाधिना
१८८ अमेयःसर्वशास्त्रागमवेद्यस
र्वदेहिनां अग्राह्योमनसयंत्राणांयोगी
युक्तसमाधिना १८९ युक्ताहारविहा
रस्ययुक्तचेष्टस्यकर्मसु युक्तस्वप्नाव
बो[१]धस्यसिद्धिर्भवतिदुःखहा १९० निरा
धंतेनिरालंबेनिःप्रपंचनिराश्रये नि
रामयेनिराकारेतत्वंतत्वविदोविदुः
१९१ निर्मलेनिश्चलेनित्येनिःक्रिये
निर्गुणेमहत्र व्योमविज्ञानमानंदंब्र

ब्रह्मविदोविदुः १९२ निरातंके
निरालंबेनिराधारेनिरामये योगी
योगविधानेनपरंब्रह्मलिलीयते
१९३ हेतरक्षोननिर्मुक्तंमनोबुधिर्य
मोचरं व्योमविज्ञानमानंदंब्रह्मब्र
विदोविदुः १९४ यथावतेधतंविष्णुं
तमेवहिज्ञायते क्षीरंक्षीरंतथायोगीत
त्वमेवहिज्ञायते १९५ दुग्धेक्षीरंक्षतेस
र्पिरग्नौवार्पितः तन्मयत्वंव्रजत्येव
योगिनीलःपरेहरे १९६ भवभीतिह



Digitized with financial assistance from the
Government of Maharashtra
on 11 June, 2017

ोत्तमः श्रीगुरुपरमानंदचरेश्रीनंदविग्रहे
श्रेतनिश्चिंतितात्मरिपुकालिकास्वा
ालकलनास्तत्वेचजोगीयते ज्ञानामो
क्षाख्यफलारिक्तत्वमनसेश्रीमीनना
ज्ञानमुत्तमं अमीष्टयोगीनोवृतेपरमा
हितकामयाधुवंयस्यावचोधेनज्ञाय
रकालस्यवचने यथाक्तंमनोभोगा
थास्यश्रुतिवल्यतरोपमं परमनेभवना
सेरोधःप्रत्याहारश्चधारणा ध्यानेसमा